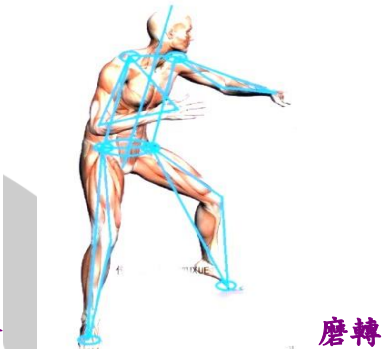
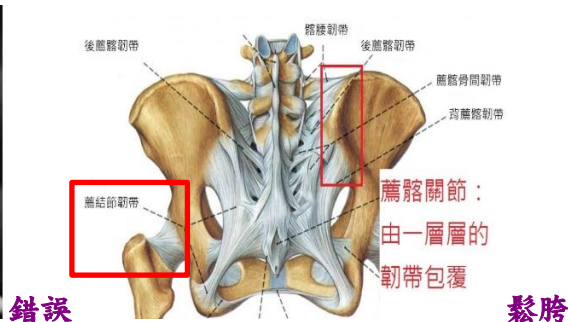


【本週主題】：太極的腰胯

胯：先不爭論落胯、開胯。武術界傳有一句話：「**傳拳不傳胯**」。其中意思是將胯的練法和用法視為看家本領，不輕易傳人。胯活則一身活，上連脊柱，下接兩腿；身法步法皆基於此。太極拳運動的重心變換，離不開胯關節的有效活動。

腰：鄭宗師《十三篇. 心腎並重》中云：「腎(督脈)為體，心(任脈)為用；合而言之.. 而體用全矣」。又曰：「腎，脊骨也。...主人翁(丹田)者，心也。.. 心腎並重，欲以明有體斯有用..」。至於腰，則在《十三篇. 述口訣之五》；以楊家家傳口訣「**磨轉心不轉**」，來闡述「腰如車軸」。

腰胯轉換



【法訣】：

1. **鬆胯**：骨盆上的關節主要有四處：髖關節、骶髂關節，骶尾關節，還有一個不叫關節的關節：恥骨聯合。所謂的鬆胯，即是活化關節之間的組織，擴大這些關節的活動範圍。以核心肌群推動外形，通過胯骨的收束、開張以及旋動的整合，帶動周身來化、發和傳勁。
2. **豎脊樑**：中定的頂頭懸，是基於豎脊樑。脊柱的豎直，背部肌肉張力的增大，使力量可以直接由下傳導到手臂，也可以由上快速傳導到腳下。需要說明的是脊柱的後弓與背部肌肉的張力，不是僵直不變的，而是一張一弛的。
3. **磨轉心不轉**：「磨轉」是腰轉為先，胯隨後才轉，**並非同步轉動**。要能發勁，至少筋膜須得：
 - 1) 胯要有彈力，不是擰轉。
 - 2) 背要能竄，豎脊肌和脊骨是相反走向。
 - 3) 肩胛要能開合、旋動。

【個人的體悟】



【體證】

1. 轉腰不是轉胯



2. 龍虎合一



3. 接勁 (以腰胯，不是手)

